

## ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Подросток и родитель: как услышать друг друга»

Целевая аудитория: родители подростков 11–17 лет

Форма: групповой тренинг

Продолжительность: 1,5–2 часа

Количество участников: 10–20 человек

Цель тренинга: помочь родителям лучше понимать подростка, научиться слышать его чувства и потребности, снизить уровень конфликтов и улучшить детско-родительское взаимодействие.

Задачи

- Понять психологические особенности подросткового возраста
- Осознать типичные ошибки в общении с подростками
- Освоить навыки активного слушания
- Научиться выстраивать диалог без давления и критики
- Найти ресурсы для поддержки ребёнка и себя

#### СТРУКТУРА ТРЕНИНГА

##### 1. Вступление (10 минут)

- Приветствие
- Правила группы (конфиденциальность, уважение, активность)
- Упражнение «Ожидания»

Родители называют, что им труднее всего в общении с подростком.

##### 2. Подросток: что с ним происходит? (20 минут)

Мини-лекция + обсуждение

- Особенности подросткового возраста
- Эмоциональные «качели»
- Потребность в самостоятельности
- Почему подростки «закрываются»

Упражнение «Вспомни себя»

Родители вспоминают себя в подростковом возрасте и делятся чувствами.

##### 3. Почему мы не слышим друг друга (20 минут)

Обсуждение типичных фраз:

- «Я лучше знаю»
- «В твоём возрасте...»
- «Опять телефон!»

Упражнение «Переводчик»

Родители учатся переводить «грубые» подростковые фразы в реальные потребности.

##### 4. Навыки слышащего родителя (30 минут)

Практика активного слушания:

- Я-сообщения
- Отражение чувств
- Уточняющие вопросы
- Принятие без оценок

Ролевая игра

Ситуации:

- Подросток грубит
- Отказывается учиться
- Не хочет разговаривать

##### 5. Как сохранить контакт и доверие (15 минут)

- Что подростку важно чувствовать рядом с родителем
- Границы и правила без крика
- Поддержка вместо контроля

## Упражнение «Фраза поддержки»

Родители формулируют 3 фразы, которые помогут сохранить контакт с ребёнком.

### 6. Завершение и обратная связь (10 минут)

- Что было полезным
- Что возьму в семью
- Ресурсное упражнение «Я — достаточно хороший родитель»

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИНГА

Родители:

- лучше понимают поведение подростка
- владеют простыми техниками общения
- снижают уровень конфликтов
- чувствуют уверенность в родительской роли

## Приложение

### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ №1

Памятка для родителей

«Подросток: что важно помнить»

✓ Подросток:

- ищет самостоятельность
- остро реагирует на критику
- может грубить, когда не справляется с эмоциями
- нуждается в принятии, даже если отталкивает

✓ Важно:

- слышать чувства, а не только слова
- разделять поступок и личность
- помнить: трудное поведение — сигнал, а не вызов

### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ №2

Почему мы не слышим друг друга

✗ Частые родительские ловушки:

- советы вместо поддержки
- сравнение с другими
- обесценивание чувств
- угрозы и ультиматумы

✓ Что помогает диалогу:

- спокойный тон
- интерес к мнению подростка
- пауза вместо крика
- признание его чувств

### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ №3

Активное слушание: кратко и понятно

1. Слушай, не перебивая

2. Отражай чувства

«Я вижу, что ты злишься»

«Похоже, тебе обидно»

3. Используй Я-сообщения

✗ «Ты опять ничего не делаешь»

✓ «Я волнуюсь, когда вижу, что уроки не сделаны»

4. Уточняй

«Я правильно понял, что...?»

### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ №4

«Переводчик» подростковых фраз

Фраза подростка	Что он может чувствовать	Его потребность
«Отстань!»	Злость, усталость	Пространство
«Вам всё равно»	Обида	Принятие
«Я не буду!»	Страх, протест	Самостоятельность
«Ненавижу школу»	Напряжение	Поддержка

### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ №5

Фразы, которые сохраняют контакт

✓ Вместо давления:

- «Я рядом, если захочешь поговорить»
- «Мне важно тебя понять»
- «Давай подумаем вместе»

- «Я вижу, что тебе сейчас трудно»
- ✗ Фразы, разрушающие диалог:
- «Потом спасибо скажешь»
- «В твоём возрасте я...»
- «Нечего переживать»

#### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ №6

Границы без крика

✓ Правила:

- коротко и ясно
- заранее, а не в конфликте
- без унижения
- с объяснением причин

Формула:

*Правило + причина + поддержка*

«Мы договариваемся о времени телефона, потому что здоровье важно. Я помогу тебе найти удобный вариант».

#### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ №7

Упражнение «Фразы поддержки» (для заполнения)

Напишите 3 фразы, которые помогут вам сохранить контакт с ребёнком:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ №8

Ресурс для родителя

✓ Я имею право:

- ошибаться
- учиться быть родителем
- просить помощи
- отдыхать

Фраза-опора:

«Я достаточно хороший родитель, и я стараюсь».

## СПРАВКА

Проведен тренинг для родителей на тему: «Подросток и родитель: как услышать друг друга»

Тренинг проведён 26.01.2026 года

в объёме 1 академического часа

В ходе тренинга были рассмотрены вопросы:

- психологические особенности подросткового возраста
- эффективное общение с подростками
- навыки активного слушания
- профилактика конфликтов в семье

Тренинг проведён в рамках работы по психолого-педагогическому сопровождению семьи.

Ведущий тренинга:

Педагог-психолог: Лазимова Т.В.